

Diabetes Know-How

来自首都医学中心
大众医学课堂

编著 高珊

一起战胜 糖尿病

糖尿病医生随诊手记

用药方案+调理方法+保健方略
防病治病 专家教招 科学实用

.....
让你在阅读中轻松学习到防治糖尿病的具体方法
并感受到来自资深医学专家的**人文关怀**

糖尿病是一种可以预防的病，
更是一种可以管理、控制，可以**战胜的疾病！**



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

一起战胜糖尿病

YIQI ZHANSHENG TANGNIAOBING

——糖尿病医生随诊手记

编 著 高 珊



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

一起战胜糖尿病: 糖尿病医生随诊手记 / 高珊编著. —北京: 人民军医出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5091-7272-8

I. ①一… II. ①高… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 309578 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 黄维佳 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9.5 字数: 185千字

版、印次: 2014年2月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

一起战胜糖尿病——糖尿病医生随诊手记

写在前面

Writing in the front



这是一本与众不同的糖尿病防治科普书。这里没有刻板的宣教、没有枯燥的术语，有的是一位医者的满满爱心和从医感悟。作者结合自己数十年的临床经验，将糖尿病的预防与治疗常识娓娓道来，让大家了解虽然糖尿病是一种对健康危害很大的慢性病，但也是一种可以预防和管理的疾病，控制得当就可以完全战胜它！

作者简介



高珊，女，医学博士，主任医师，首都医科大学研究生导师，担任北京朝阳医院京西院区内分泌科主任、北京糖尿病协会理事、北京市朝阳区政协委员、北京市石景山区医疗鉴定委员会委员等职。从事糖尿病、痛风、代谢综合征及肥胖症等方面研究 20 年，进行了大量临床实践活动并积累了丰富的临床经验，其相关研究成果已在核心期刊及 SCI 收载期刊上发表 20 余篇。作为主要完成人获省部级科技进步二等奖；主持及参加首都医学发展基金、北京市科技计划重点项目及科技部“十二五”攻关项目等多项临床研究。擅长肥胖病、糖尿病、痛风、甲状腺疾病的临床诊治。

前言

Preface



据世界卫生组织（WHO）统计，2004 年全世界约有糖尿病患者 1.94 亿人，预计到 2025 年，全球糖尿病患者人数将增加到 3.66 亿人。近 30 年来，我国糖尿病患病率显著增加，1980 年全国人群糖尿病患病率为 0.7%，1994 — 1995 年全国 25 — 64 岁年龄段糖尿病的患病率为 2.5%。最近 10 年糖尿病流行情况更为严重，2007 — 2008 年我国 20 岁以上的成年人糖尿病患病率为 9.7%，我国成年人糖尿病患者总数达 9 240 万，糖尿病前期人数达 1.5 亿，我国可能已成为糖尿病患病人数最多的国家。

糖尿病不仅患病率高，而且还存在病理生理复杂、并发症发生率高、致死及致残率居高不下的情况。因此，普及糖尿病防治知识显得尤为重要。人们只有从根本上了解糖尿病发生、发展的规律，才有可能正确面对糖尿病、严格管理糖尿病、积极治疗糖尿病，从而战胜糖尿病。

本书根据笔者多年的临床经验和心得，从不同患者的病情和特征着手，结合临床实例，深入浅出地讲解了糖尿病相关的知识。对糖尿病概论、流行病学、成因、并发症和诊断治疗进行了系统介绍，使读者对糖尿病有比较深入的了解和科学的认识；介绍了 1 型糖尿病临床特征、检查、治疗，并对其防治的相关关键问题进行了详细介绍；介绍了目前普遍被忽视但危害较大的妊娠糖尿病的诊断、监测、对母子健康的影响，并对治疗和管理的规则做了较为详尽的叙述。

本书讲解生动、实例贴切，且紧密结合临床，还设有“知识导航”，以介绍该领域的最新进展。

编者

目 录

Contents



第一篇

糖尿病日、糖尿病月抑或糖尿病年 001

◆ 知识导航 世界糖尿病的流行情况及现状如何

在细雨里 002

◆ 知识导航 2 型糖尿病从何而来

木乃伊 003

◆ 知识导航 2 型糖尿病的自然病程

我相信 005

◆ 知识导航 平常人必须知道的科学知识——2 型糖尿病的基本病理生理变化

谁知寸草心 006

◆ 知识导航 糖尿病的早期信号 1——餐前异常饥饿

婚姻奥秘 008

◆ 知识导航 糖尿病早期信号 2——乏力

人间四月天 009

◆ 知识导航 糖尿病早期信号 3——体重下降

初夏	010
----------	-----

- ◆ 知识导航 糖尿病危险信号 4——多尿

仲夏夜	011
-----------	-----

- ◆ 知识导航 糖尿病早期信号 5——视物模糊

我是一棵想你的树	013
----------------	-----

- ◆ 知识导航 血糖的正常值是多少

香浓拿铁	015
------------	-----

- ◆ 知识导航 糖尿病的诊断标准是什么

黑暗会来吗	016
-------------	-----

- ◆ 知识导航 关于糖尿病视网膜病变

亲者痛	019
-----------	-----

- ◆ 知识导航 常常感觉足底及足趾会麻、刺、痛、紧，好像有蚂蚁在爬，这是为什么
糖尿病的并发症发生率及预后



第二篇

金秋	023
----------	-----

- ◆ 知识导航 糖尿病会遗传吗
哪些人需要筛查糖尿病
如何检测胰岛素抵抗

意大利	026
-----------	-----

- ◆ 知识导航 如何评估胰岛分泌功能

糖尿病前期	027
-------------	-----

- ◆ 知识导航 糖耐量减低一定会转为糖尿病吗

你离肥胖有多远	028
◆ 知识导航 肥胖者易患糖尿病吗	
基因与饮食相互影响肥胖发生	030
◆ 知识导航 肥胖给人带来哪些危害 肥胖型糖尿病如何先治肥胖	
装在相框中的吻	031
◆ 知识导航 肿瘤与糖尿病的关系	
春华秋实一样是人生美好	033
◆ 知识导航 更年期对代谢的影响	
生如夏花	034
◆ 知识导航 多囊卵巢综合征与糖尿病	
独自在家 1	035
◆ 知识导航 压力与糖尿病的关系	
独自在家 2	036
◆ 知识导航 年龄与糖尿病发病的关系	
独自在家 3	037
◆ 知识导航 情绪与糖尿病发病的关系	
为什么会得糖尿病	038
◆ 知识导航 抗抑郁药与糖尿病的关系	
今夜你为谁无眠	041
◆ 知识导航 睡眠对糖尿病发病及血糖的影响	
生死一念间	042
◆ 知识导航 睡眠呼吸暂停综合征与糖尿病的关系	



第三篇

戒烟很难吗	045
-------------	-----

- ◆ **知识导航** 吸烟对糖尿病的影响
吸烟与糖尿病并发症的关系

那么多人爱喝酒	046
---------------	-----

- ◆ **知识导航** 糖尿病患者可不可以喝酒

固执与真理	047
-------------	-----

- ◆ **知识导航** 有人说，吃主食过多因而糖尿病患者多，那么不吃主食就不会患糖尿病吗

爱吃糖就容易患糖尿病吗	049
-------------------	-----

- ◆ **知识导航** 糖尿病与吃糖有关吗

糖尿病治疗的未来之路	050
------------------	-----

糖尿病患者到底该吃什么	051
-------------------	-----

- ◆ **知识导航** 糖尿病患者需要注意的饮食策略

青少年不可以节食	054
----------------	-----

- ◆ **知识导航** 规律进食与糖尿病

谷物是否改变糖尿病	056
-----------------	-----

- ◆ **知识导航** 食物种类的选择

不吃早餐你将如何	057
----------------	-----

- ◆ **知识导航** 糖尿病患者如何吃早餐

总有牵挂在心里	058
---------------	-----

- ◆ **知识导航** 晚餐及夜间加餐

端午节，端午节	059
---------------	-----

- ◆ **知识导航** 为何糖尿病患者要控制副食摄入
糖尿病患者可以使用人工代糖吗

咖啡诱惑 061

- ◆ **知识导航** 咖啡会不会加重糖尿病病情

相不相信幸福 062

- ◆ **知识导航** 糖尿病患者如何选吃水果

南瓜降糖吗 064

- ◆ **知识导航** 食物纤维对糖尿病有什么影响 065
老年糖尿病患者怎样合理饮食

生命在于运动 066

- ◆ **知识导航** 运动的建议



第四篇

关于药三分毒 069

- ◆ **知识导航** 服药须知

可怜天下父母心 070

- ◆ **知识导航** 糖尿病与胰岛素的关系
胰岛素会不会产生依赖性

糖尿病患者擅自停药害处多 073

- ◆ **知识导航** 血糖正常可以停药吗
感冒时，感冒药和口服降糖药可以一起服用吗，可以同时注射胰岛素吗

胰岛素瘤 075

- ◆ **知识导航** 低血糖有哪些症状

为了有个幸福的家	075
◆ 知识导航 有糖尿病的男性患者怎么当好准爸爸	
人生的最大安慰	076
◆ 知识导航 肥胖及其相关的不孕不育	
永远的天使	078
◆ 知识导航 糖尿病患者婚后可以生小孩吗	
如果你爱的人患有糖尿病	081
◆ 知识导航 患了糖尿病，应该以什么样的姿态来面对	
花开的声音	083
◆ 知识导航 糖尿病患者治疗中会出现哪些心理问题	



第五篇

明眸	085
◆ 知识导航 糖尿病分哪些类型	
1 型糖尿病	086
◆ 知识导航 1 型糖尿病是什么样的疾病	
听电影	087
◆ 知识导航 1 型糖尿病是否会遗传，遗传的可能性有多大	
回头是岸	088
◆ 知识导航 1 型糖尿病患者的寿命会很短吗	
妈妈告诉我	090
◆ 知识导航 1 型糖尿病是先天性疾病吗	
珍惜扶你站起来的人	090

◆ 知识导航	1 型糖尿病患者要做什么特殊检查吗	
花朵		092
◆ 知识导航	1 型糖尿病患儿可以上体育课吗	
花儿朵朵开		092
◆ 知识导航	1 型糖尿病患儿可以正常生长发育吗	
小财迷，快快长大		093
◆ 知识导航	1 型糖尿病患者都要依赖胰岛素生活吗	
过敏反应		094
◆ 知识导航	1 型糖尿病患者要依赖胰岛素生存，可是个别患者对胰岛素过敏该怎么办	
	1 型糖尿病患者胰岛素越用剂量越大，这是为什么	
女人的幸福		096
◆ 知识导航	1 型糖尿病患者怀孕期间还能用胰岛素吗	
潇洒走一回		096
◆ 知识导航	1 型糖尿病患者外出旅行可不可以停止胰岛素治疗	
消沉		097
◆ 知识导航	1 型糖尿病患者感冒不能吃饭也要使用胰岛素吗	



第六篇

花开花落会有时		099
◆ 知识导航	1 型糖尿病患者血糖控制标准	
黛安娜王妃		100
◆ 知识导航	1 型糖尿病患者就不能用口服降糖药吗	
卡布奇诺		101

◆ 知识导航	1 型糖尿病患者多长时间做一次全面检查合适	
软弱可欺		102
◆ 知识导航	1 型糖尿病患者容易出现哪些并发症	
明星梦想		103
◆ 知识导航	1 型糖尿病患儿可以当运动员吗	
有人爱我		104
◆ 知识导航	1 型糖尿病患者做移植就可以治好吗	
化蝶		105
◆ 知识导航	1 型糖尿病患者的最先进治疗手段是什么	
贵族		107
◆ 知识导航	为什么很多 1 型糖尿病患者带胰岛素泵	
你曾经快乐吗		108
◆ 知识导航	胰岛素泵是人工胰腺吗	
无语		109
◆ 知识导航	1 型糖尿病患者需要进行动态血糖监测吗	
大海		111
◆ 知识导航	带胰岛素泵可以游泳吗	
洗脚、洗澡		112
◆ 知识导航	带着胰岛素泵可以洗澡吗	
致敬		113
◆ 知识导航	胰岛素泵可以暂停几小时吗	
那些难忘的岁月		113
◆ 知识导航	目前有哪几种胰岛素泵	

七尺男儿	114
------------	-----

- ◆ 知识导航 1 型糖尿病患者就必须戒烟吗

爱好	115
----------	-----

- ◆ 知识导航 1 型糖尿病患者可以喝酒吗

茶馆	116
----------	-----

- ◆ 知识导航 1 型糖尿病患者喝茶有好处吗

冰凌花	117
-----------	-----

- ◆ 知识导航 1 型糖尿病患儿营养状态不乐观，是不是要常常吃一些维生素或微量元素呢

平淡生活	118
------------	-----

- ◆ 知识导航 1 型糖尿病患者身体虚弱可以吃些补品吗

埋骨何须桑梓地	119
---------------	-----

- ◆ 知识导航 1 型糖尿病患者的预后都很差吗



第七篇

暮色苍茫	121
------------	-----

- ◆ 知识导航 什么是妊娠糖尿病

标准	122
----------	-----

- ◆ 知识导航 妊娠糖尿病的诊断标准

期待	123
----------	-----

- ◆ 知识导航 妊娠糖尿病也是糖尿病吗，生完小孩就会好吗

向往	123
----------	-----

- ◆ 知识导航 妊娠糖尿病对孩子有什么不好的影响

梦境	124
◆ 知识导航 妊娠糖尿病对母亲有什么不良的影响	
蝴蝶飞来	126
◆ 知识导航 妊娠糖尿病患者血糖要控制到多少是合适的	
梧桐树下的思绪	126
◆ 知识导航 妊娠糖尿病患者一定要注射胰岛素吗 妊娠糖尿病的孕妇应该怎样检测血糖	
温情默默	129
◆ 知识导航 妊娠糖尿病患者可以用哪种降糖药物	
燕子	130
◆ 知识导航 妊娠糖尿病的孕妇该如何运动	
一个人的旅行	131
回忆是一片破碎的陶片	132
◆ 知识导航 妊娠糖尿病患者的饮食	
困惑中，你是我的光明	133
在陌生中沉思	134
◆ 知识导航 妊娠糖尿病的孕妇体重增长多少才合适	
疲惫	135
◆ 知识导航 为什么妊娠糖尿病孕妇分娩的新生儿容易低血糖， 有什么危害	
他乡遇故知	136
◆ 知识导航 妊娠糖尿病妇女产后可以哺乳吗	
假如重见三日光明	136
◆ 知识导航 妊娠糖尿病产妇，分娩后多久要做糖耐量筛查	



第一篇



糖尿病日、糖尿病月抑或糖尿病年

今天拉开糖尿病宣教的序幕！明天是世界糖尿病日！

各大医院、健康教育协会都在组织各种形式的宣教活动。

美国糖尿病协会把 11 月份定为糖尿病月，我国糖尿病学会启动了糖尿病教育的“蓝光行动”计划。

给患者讲述着我国面临的糖尿病严峻形势，或许我们应该定义 2011 年为糖尿病年！

知识导航 世界糖尿病的流行情况及现状如何



据世界卫生组织统计，2004 年全世界约有糖尿病患者 1.94 亿人，预计到 2025 年，全球糖尿病患者人数将增加到 3.66 亿人。值得注意的是，糖尿病患病率在发展中国家增长的速度特别快，甚至远远超过发达国家，特别是那些经济和生活水平发生剧变的国家及富裕国家中的贫困人群，糖尿病的流行状况更是令人担忧。

近 30 年来，我国糖尿病患病率显著增加，1980 年全国人群糖尿病患病率为 0.7%，1994—1995 年全国 19 省市糖尿病流行病学调查，25—64 岁年龄段糖尿病的患病率为 2.5%。最近 10 年糖尿病流行情况更为严重，2007—2008 年，在中华医学会糖尿病学分会组织下，在全国 14 个省市进行了糖尿病的流行病学调查。通过加权分析，在考虑性别、年龄、城乡分布和地区差异的因素后，估计我国 20 岁以上的成年人糖尿病患病率为 9.7%，我国成年人糖尿病总数达

9240 万，其中农村 4310 万，城市 4930 万左右。我国可能已成为糖尿病患者人数最多的国家。其中 90% 的患者为 2 型糖尿病。



在细雨里

雨淅淅沥沥地下着，雨夜的黑暗那么的彻底。

救护车的灯光猛然划破黑暗，停靠在急诊通道上。护士们迎上去，推下来一位女患者。后面跟着她的丈夫，怀里抱着一个 1 岁左右的孩子。

那孩子不知是被这场景震慑还是哭得太累，一声不吭地依偎在父亲怀里。他的妈妈，面色灰白，全身皮肤花斑，已经休克了很久。

血压测不到了，很快心搏呼吸停止了。迅速进行复苏。

1 小时后，他的妈妈告别了人世。

那场 SARS 让很多人丧失生命，也让更多人珍惜生活！

时隔 9 年，经济的繁荣和科技的进步使得人们的生活越来越富足。吃喝排场遍及大街小巷。

2007 年的全国糖尿病调查结果令研究人员震惊，也令政府警觉。我们的生活怎么了？为什么会有这么严重的疾病风险威胁着人们的健康？



知识导航 2 型糖尿病从何而来



2 型糖尿病的病因并不明确，目前认为 2 型糖尿病与遗传性和环境因素有关。认为其发病原因是胰岛素抵抗（主要表现为高胰岛素血症，葡萄糖利用率降低）和胰岛素分泌不足的合并存在，患者表现是不均一的，有的以胰岛素抵抗为主伴有胰岛素分泌不足，有的则是以胰岛素分泌不足伴有或不伴有胰岛素